






## Mani, numeri e parole


 = **1** = uno


 = **6** = sei


 = **2** = due


 = **7** = sette


 = **3** = tre

 = **8** = otto

 = **4** = quattro


 = **9** = nove

 = **5** = cinque

 = **10** = dieci

## Trova le differenze



Realizzato con il contributo non condizionato di 



**Il primo Tabloid  
per crescere informati**

Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale

## Proteggi te stesso e la tua famiglia dalle infezioni!

### Perché è importante lavarsi le mani

Numerose malattie, quali influenza, gastroenterite, meningite, morbillo, varicella o raffreddore possono trasmettersi facilmente e spesso prima della comparsa delle loro manifestazioni. Vi sono alcune precauzioni semplici ma fondamentali che puoi adottare per proteggerti e ridurre al minimo il rischio di trasmettere agli altri una malattia.

### E' importante lavarti le mani spesso e accuratamente!

Lavare e asciugare le mani correttamente aiuta a prevenire la diffusione di germi (batteri o virus) che possono causare malattie infettive. Molti germi infatti sono in grado di sopravvivere per ore sulle superfici e di contaminare le mani con cui vengono in contatto. Una volta che sono sulle mani, possono diffondersi ulteriormente. Se tocchi con le mani contaminate il naso, gli occhi o la bocca, i germi possono entrare all'interno del tuo corpo e provocare malattie.

### Quando devi lavarti le mani

Un'altra precauzione efficace per impedire la diffusione della infezioni quando tossisci o starnutisci è coprire la bocca o il naso con un fazzoletto, preferibilmente di carta. Se non hai a portata di mano un fazzoletto monouso, tossisci nel gomito o nel braccio, piuttosto che nelle mani che possono diffondere i germi.



Periodico Semestrale di Educazione alla Salute  
In collaborazione con la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale

Copyright © 2011 - Anno VI - Numero 1 Marzo, 2011

Edizioni: EDITEAM Gruppo Editoriale

"Infomabimbi"® è un marchio registrato

Autorizzazione Tribunale Bologna n° 7772 del 24.07.2007





## Le mani devono essere lavate sempre:

- prima o dopo avere manipolato o preparato cibi o bevande, o maneggiato gli utensili da cucina
- prima di mangiare o bere
- dopo essere andati in bagno
- dopo aver giocato
- dopo l'utilizzo di un fazzoletto
- dopo la raccolta della spazzatura
- dopo un contatto con animali
- dopo un contatto con una persona malata.

## Come devi lavarti le mani

- Togli anelli e orologio prima lavarti le mani.
- Bagna le mani con acqua tiepida: l'acqua fredda o calda può danneggiare i grassi naturali della cute.
- Applica sulle mani una quantità di sapone sufficiente a coprire la loro intera superficie e strofinalo almeno per 15-30 secondi.
- Non dimenticare di strofinare il dorso delle mani, i polsi, le zone tra le dita e sotto le unghie.
- Risciacqua bene le mani sotto acqua corrente: devi eliminare tutte le tracce di sapone.
- Asciuga le mani con un tovagliolo, possibilmente di carta: ognuno in casa dovrebbe avere un asciugamano personale.
- Se non hai tolto gli anelli, asciuga la zona sottostante, perché la pelle umida offre un ambiente ideale per la crescita dei germi.
- Lava tutta la superficie delle mani, comprese le zone che spesso vengono trascurate!



## Cosa usare

E' importante usare il sapone quando ti lavi le mani. Il sapone contiene degli ingredienti particolari che aiutano a rimuovere sporco e germi.

E' preferibile evitare le saponette in quanto si possono contaminare facilmente con germi potenzialmente patogeni, e rimangono bagnate. Nel caso dopo l'uso, devi perciò sciacquarle e poggiarle su di una griglia che permetta il drenaggio dell'acqua, per evitare la proliferazione di batteri.

### E' preferibile utilizzare il sapone liquido perché:

- è meno probabile che venga contaminato da germi di altre persone
- è veloce e facile da usare
- il dosatore rilascia la giusta quantità di sapone evitando sprechi.



## I gel a base alcolica

I gel a base alcolica sono molto efficaci per uccidere i microrganismi presenti sulle mani.

Se hai avuto un contatto con una persona malata, con l'ambiente circostante o con i suoi oggetti, oppure se hai toccato alimenti crudi (carne, pollame, ecc.), friziona le tue mani con un gel a base alcolica.

Se le mani diventano secche e screpolate, è più difficile tenerle pulite. Tieni presente che i gel a base alcolica contengono un ingrediente che protegge la pelle delle tue mani, e le rende più morbide!

# Come lavarsi le mani con acqua e sapone



1. Bagna le mani con l'acqua



2. applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



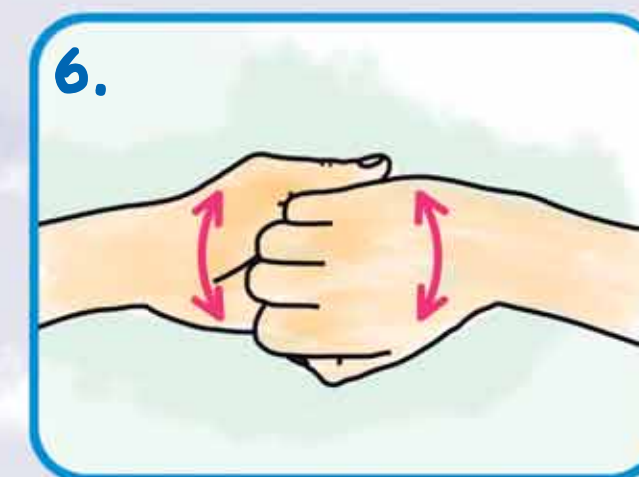
3. friziona le mani palmo contro palmo



4. il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



5. palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



6. dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



7. friziona rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



8. friziona rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



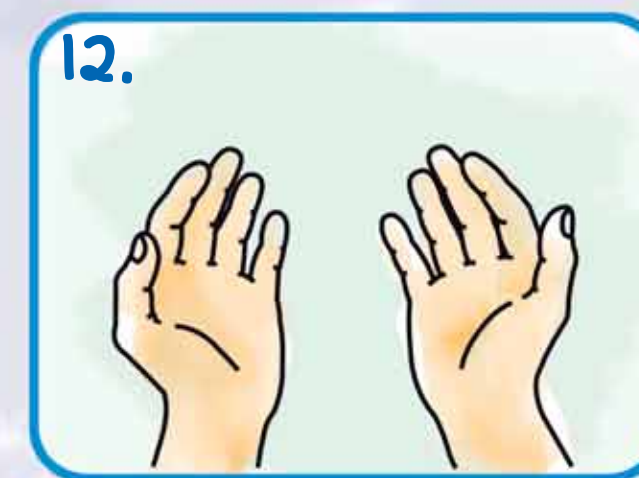
9. Risciacqua le mani con l'acqua



10. asciuga accuratamente con una salvietta monouso



11. usa la salvietta per chiudere il rubinetto



12. ...una volta asciutte, le tue mani sono sicure